VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #068 | 04 DE MAYO DE 2014

TRASTORNOS DEL SUEÑO

cómo afecta el estilo de vida

04 MAY

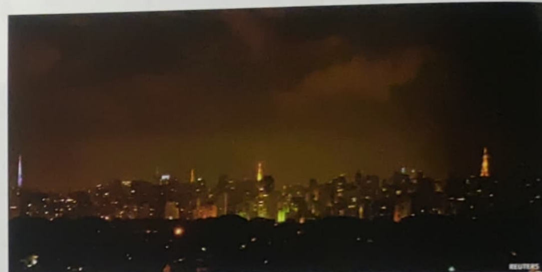
salud

Consejos para mantener el cerebro sano

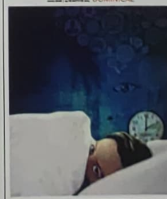
televisión

Salem, brujas y folclor

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Vista general de la avenida Paulista desde el Skye Bar, en la terraza del hotel Unique en Sao Paulo. Una metrópoli con casi 20 millones de habitantes, rica en vida cultural y con una gran escena de bares y restaurantes que no tienen nada que pedirle a las grandes ciudades del mundo.
SAO PAULO, ATRACTIVA METRÓPOLI BRASILEÑA | pág. 20



en la portada
FOTOGRAFÍA *Fotolia*
CONCEPTO Y FOTO COMPOSICIÓN *Paola Ying*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

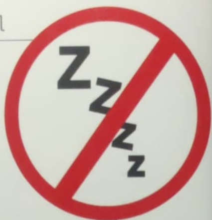
Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
MELISSA PINEL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
DENIA RODRÍGUEZ
PAOLA YING
VANESSA CROOKS

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
GERARDO GANDSAS
DAYRA UREÑA
DANIEL GONZÁLEZ
ROY HERNÁNDEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7400 / (507) 323-7283
Correo electrónico: ventas@prensa.com





Insomnio. Uno de los principales trastornos del sueño que aqueja a individuos de cualquier edad, y que es favorecido por malos hábitos de sueño, el estilo de vida moderno y algunos problemas médicos. Con un diagnóstico acertado, es posible controlar o curar estas condiciones, que afectan de alguna manera el desempeño en las actividades diarias. Lo importante es buscar ayuda.

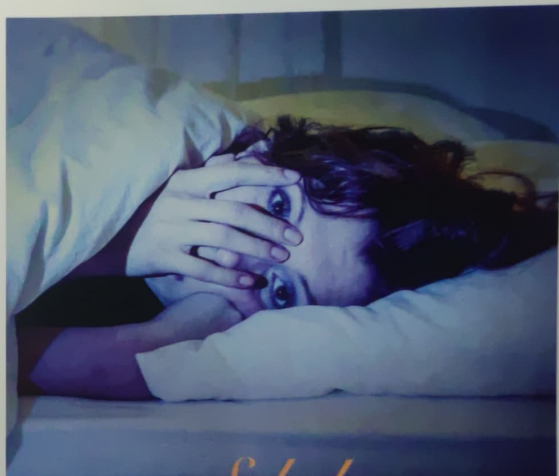
Vivir saludablemente también conlleva una buena salud mental. Sin importar la edad, es posible mantener la mente activa y ágil, con una dieta adecuada y algunas prácticas que estimulen las conexiones entre las células cerebrales. Aprender cosas nuevas cada día y plantearse retos son algunas medidas que contribuyen a fortalecer el cerebro. Nuestras mascotas también son capaces de aprender conductas y, en este proceso, los mecanismos de asociación son relevantes, como bien explica hoy Gerardo Gandsas. Qué rápido pasan las páginas del calendario... Esperamos que esta primera edición de mayo sea de su agrado.Y después de una extenuante campaña política, hoy Panamá escogerá un nuevo presidente que dirigirá el destino del país durante los próximos cinco años. Que este día sea ejemplo de civismo y armonía, por el bien de todos.

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Salud

Trastornos del sueño, pesadilla de muchos

Irritabilidad, pérdida de la memoria, somnolencia diurna y ronquidos son algunos síntomas que pueden presentar quienes tienen problemas al dormir. Es importante buscar una evaluación médica para recibir el tratamiento adecuado.

Cómo afecta el estilo de vida el sueño

Los malos hábitos, como desvelarse por ocio y el uso compulsivo de la tecnología, sumado a problemas crónicos de salud y trastornos psicosomáticos, tienen un impacto negativo en la calidad del sueño y, en última instancia, sobre la salud.

Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com



"*Cada noche cuando me voy a dormir, muero. Y a la mañana siguiente, cuando despierto, renazco*". Mahatma Gandhi lo tenía claro: un sueño reparador es esencial para amanecer renovado. Sin embargo, el estilo de vida acelerado, en el que las prioridades están trastocadas, las presiones de los compromisos abruman y la tecnología se apodera de todos, el sueño queda relegado a un segundo plano. Y las consecuencias pueden convertirse, a largo plazo, en una pesadilla.

Existen más de 80 trastornos del sueño, entre otros el insomnio, la apnea y el sonambulismo. Uno de los más frecuentes en la sociedad moderna es el insomnio, que puede afectar a individuos de cualquier edad, y no necesariamente implica pasar una noche mirando el techo o contando ovejas al tener dificultad para conciliar y mantener el sueño. Algunas personas sí duermen el tiempo debido de acuerdo con su edad, pero al despertar, sienten que no han descansado. Unos acuden al médico, pero otros nunca llegan al consultorio y se adaptan a dormir mal, explica la doctora Zeava Kuzniecky de Rubin, médica especialista en electroencefalografía, neurofisiología y trastornos del sueño.

"El insomnio no es una enfermedad, sino el resultado de tres cosas, principalmente, el estilo de vida y los malos

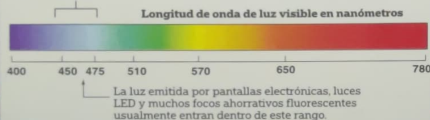
sigue [+]

Luz azul y el sueño

Como el cuerpo humano espera recibir luz brillante durante el día y oscuridad en la noche, los cambios en la iluminación le afectan químicamente a la hora de conciliar el sueño. Los aparatos electrónicos utilizados en la noche pueden perturbar este ciclo, conocido como el ritmo circadiano.

Melatonina

La exposición a la luz azul en un rango de longitud de onda de 446 a 477 nanómetros tiene el mayor efecto en suprimir la producción de melatonina, la hormona del sueño, que influye en el ritmo circadiano. Durante el día, esta luz azul nos mantiene alerta e influye en el humor, pero en la noche, hace más difícil dormirse.



La luz emitida por pantallas electrónicas, luces LED y muchos focos ahorrativos fluorescentes usualmente entran dentro de este rango.

Uso de electrónicos

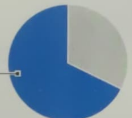
A medida que las 'tablets' se hacen más populares, más personas se exponen a la luz azul en la noche.

Usuarios de 'tablets' en EU (en millones)

2010	**13.0 millón**	
2011	**33.7**	
2012	**54.8**	
2013	**75.6**	
2014	**89.5**	Proyección

Dónde utilizan las tablets

Usuarios que pasan un tiempo significativo con su dispositivo en la habitación de dormir: 68%.



Consejos sobre la luz azul

para reducir los efectos que tienen los electrónicos sobre el sueño.

- Expóngase durante el día a la luz azul y blanca, ya sea del sol o fuentes artificiales, que incluyen la mayoría de focos fluorescentes y pantallas LED de los electrónicos.
- Evite la luz brillante antes de dormir. Prefiera focos incandescentes con dimmer o aquellos con un tinte rojo.
- Si usa la computadora en la noche, baje la intensidad del brillo de la pantalla.
- Si quiere leer un libro antes de dormir, prefiera uno de papel y una luz tenue.
- Al usar una tablet en la noche, lea las letras blancas sobre un fondo negro; considere usar un filtro de luz azul.
- Puede probar usando lentes con tinte anaranjado al final de la tarde.
- En la computadora, descargue software diseñado para ajustar la iluminación durante el día.

Infografía La Prensa •fuente MCT Direct

[+]

hábitos del sueño, las enfermedades crónicas (asma, diabetes, dolor crónico, trastornos de la tiroides) y trastornos psicosomáticos (depresión, ansiedad), indica el médico Julio Miranda, especialista en neumología, trastornos del sueño, medicina interna y medicina crítica. "El estilo de vida moderno es el factor que más influye en el insomnio".

Por ejemplo, sacrificar horas de descanso con frecuencia por salir a divertirse en las noches, chatear hasta la madrugada y hacer *binge viewing* de varias temporadas de una serie de TV son hábitos nocivos para el sueño. Y los adolescentes son particularmente propensos a no dormir lo suficiente.

"Cada día nos enfrentamos a poblaciones de adolescentes más somnolientas, porque el estilo de vida hace que el sueño sea la última de sus prioridades en las 24 horas del día. Para un adolescente, primero hay que socializar y cumplir con los compromisos, lo último sería dormir. Y probablemente, los padres están ausentes o no saben lo que hacen sus hijos cuando se encierran en su habitación, donde están expuestos a la tecnología. Así, hay adolescentes chateando o perdiendo horas de sueño frente a la pantalla de la computadora, incapaces de dormirse antes de las 3:00 a.m. o 4:00 a.m., y a las 6:00 a.m. les cuesta mucho despertarse, pierden el bus, llegan tarde al colegio y se duermen en clases. De allí derivan algunos problemas de conducta y aprendizaje, porque no duermen lo que necesitan, menciona la doctora Kuzniecky de Rubin.

INSOMNIO, SUEÑO FRAGMENTADO Y APNEA

Según su duración, el insomnio se clasifica en agudo o crónico. Es agudo cuando el individuo vive una situación de estrés, ya sea positiva (algo maravilloso que lo ha llenado de emoción) o negativa (una pérdida, por ejemplo), y puede que tenga una o dos noches en el proceso de adaptarse a la nueva circunstancia. A mediano plazo, ese síntoma se queda si la situación persiste, por ejemplo, si tiene algo pendiente que va a ocurrir en dos semanas y, en anticipación, pasa dos semanas durmiendo mal. El insomnio crónico es cuando persiste por más de tres noches por semana, por más de tres meses seguidos.

La doctora Kuzniecky de Rubin señala que todos tenemos insomnio agudo o a mediano plazo en algún momento de la vida, pero los pacientes que más preocupan son los que desarrollan insomnio

sigue [+]

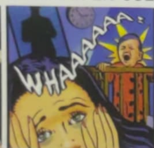


MCT DIRECT

'Tips' PARA TOMAR EN CUENTA


FOTOLIA

APNEA. En Estados Unidos se recomienda a los pacientes con apnea que tienen somnolencia diurna, sobre todo si tienen profesiones de alto riesgo, que se hagan estudios del sueño y usen una máquina CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) que mejora el sueño porque evita el cierre de la garganta.



CAMBIOS. Eventos transitorios en la vida, por ejemplo, cuando se tiene un niño pequeño que se despierta en las noches, o una persona enferma que hay que cuidar, o la ansiedad que genera un problema, pueden causar trastornos de sueño, pero hay que aprender a manejar la situación.


FOTOLIA

TRABAJO. Choferes de equipo pesado, controladores aéreos, pilotos, guardias de seguridad y otras personas que trabajan turnos de noche se consideran profesiones de riesgo y deberían ser evaluados por trastornos del sueño para evitar accidentes, a veces, con consecuencias fatales.


FOTOLIA

ANTES DE DORMIR. No es recomendable consumir comidas pesadas dos horas antes de acostarse. Se debe evitar el café, chocolate, algunos tés, el vino (1 copa está bien, pero no en exceso) y los alimentos cítricos, porque pueden producir reflujo gástrico, y todo esto afecta el sueño.


FOTOLIA

SIESTAS. A algunas personas les resultan positivas. Puede tomarlas, pero que sean breves. Se recomienda que no sean por más de 20 o 30 minutos; si se prolongan, entrará en la fase profunda del sueño y esto será contraproducente, ya que le será más difícil conciliar o mantener el sueño después.


FOTOLIA

HORAS. Los bebés pueden dormir de 12 a 16 horas. Al ir creciendo, van disminuyendo algunas fases del sueño. Una persona de 18-20 años hasta los 50-55 años puede requerir de 8 a 10 horas, pero este tiempo va bajando al envejecer. Un adulto mayor puede sentirse bien con dormir solo de 4 a 5 horas.

[+]

crónico, porque van a ser mayores consumidores de medicamentos y se van a empezar a enfermar más.

Tener un sueño interrumpido o fragmentado es una forma en que se manifiesta el insomnio, pero no siempre. En algunos casos, el paciente no está consciente de que ronca, y puede despertarse muchas veces pensando que tiene insomnio, pero lo que realmente lo despierta es otro fenómeno que tiene que ver con su respiración y oxigenación a lo largo de la noche. Y si lo interpreta como insomnio y usa algún sedante, sus despertadas pueden reducirse o ser menos prolongadas por el efecto farmacológico, pero esto puede empeorar su patrón respiratorio. Por eso, advierte Kuzniecky de Rubin, es muy importante que los pacientes con sueño fragmentado tengan una buena evaluación.

La apnea obstructiva, que se caracteriza por ronquidos, somnolencia diurna y episodios de cese de la respiración en la noche, es tan común como el asma bronquial, pero solo un 5% de los afectados está diagnosticado. Los demás pueden vivir con un sueño fragmentado, cansados al despertarse, somnolientos en el día y con otros síntomas asociados, y creen, erróneamente, que tienen insomnio.

El doctor Miranda añade que el sobrepeso y la obesidad se asocian a la apnea obstructiva, en la que ocurre un cierre de la vía aérea superior al dormir como resultado de la acumulación de grasa a nivel del cuello. Usualmente, la apnea se presenta más en hombres mayores de 40 años con sobrepeso y se asocia a enfermedades como hipertensión, diabetes y aumento de colesterol. En las mujeres postmenopáusicas aumenta el riesgo de apnea debido a los cambios hormonales y la relajación de los músculos de la garganta.

Aunque los ronquidos pueden ser síntoma de apnea, alrededor del 20% de los pacientes con apnea no ronca. Ni todos los que roncan padecen esta condición. Tanto el insomnio como la apnea obstructiva se asocian a disminución cognitiva y trastornos de humor. El paciente está irritable y hasta con pérdida de la memoria si es algo muy severo.


***Hábito inadecuado.** No se recomienda tener en el cuarto televisión, computadora, 'tablet' u otros electrónicos, cuya luz altera las hormonas del sueño.* FOTOLIA

ÁNIMO, HUMOR Y SUEÑO

Todos los neuroquímicos que tienen que ver con cómo nos sentimos de ánimo y de humor, están relacionados con el sueño. Quienes tienen algún trastorno de ansiedad usualmente notan que su sueño está afectado. La mayoría de las personas (un 75%) que desarrollan depresión tiene insomnio, y con frecuencia el insomnio es el "debut" de la condición; es decir, mucho antes de que la persona perciba que algo está pasando y que su ánimo no anda bien, ya el sueño está afectado. Y también, muchas veces, luego de que el problema de ánimo se resuelve, el insomnio es el último síntoma en desaparecer. Y estos problemas afectan a cualquier edad.

El doctor Miranda menciona que hay pacientes que no pueden dormir, porque tienen depresión o ansiedad y empiezan a tomar pastillas. "Es un ciclo vicioso y se hacen dependientes. Es importante atacar estos problemas lo antes posible, y no solo tratar el insomnio con benzodiazepinas o medicamentos para inducir el sueño, sino atender el problema de fondo, ya sea ansiedad o depresión. Hay personas que tienen ansiedad idiopática o intrínseca, que siempre han sido muy ansiosas, y se pueden tratar con medicamentos, pero también hay ansiedad por problemas transitorios y eso hay que aprender a manejarlo".

> NO HAY UN REMEDIO 100% EFECTIVO CONTRA EL 'JET LAG'. SI VIAJA MUCHO, MANTENGA UNA RUTINA. CUANDO SE VA A DORMIR, OSCUREZCA EL CUARTO Y AÍSLE EL RUIDO. USE TAPAOJOS, OREJERAS Y TRATE DE DORMIR LO MÁS QUE PUEDA, SIMULANDO LA NOCHE.

BUENOS HÁBITOS

Para tener un sueño reparador es fundamental dejar los problemas fuera de la alcoba. Uno de los mejores hábitos del sueño es que el cuarto sea solo para dormir y para estar con la pareja, recomienda el doctor Miranda. Además, debe ser cómodo, tener una temperatura adecuada y sin estímulos lumínicos.

"Tenemos una especie de centros de sueño en el hipotálamo, en el cerebro, que son muy sensibles a factores externos, uno de ellos es la luz. Y dentro del espectro de luz, la luz azul que emiten las pantallas de muchos dispositivos es uno de los mayores desincronizadores de nuestro reloj biológico", expresa Kuzniecky de Rubin.

Por eso, no se recomienda tener en la habitación televisión, computadora, *tablet* u otros electrónicos, cuya luz afecta las hormonas del sueño, específicamente, la melatonina, que al inhibirse promueve el insomnio (**ver infografía**).

La educación, desde niños, es clave para fomentar los buenos hábitos de sueño, insiste Kuzniecky de Rubin. Y si hay sospecha de algún trastorno del sueño, la persona debe ir al médico y saber que existen tratamientos con los que su calidad de vida y salud pueden mejorar significativamente. Dependiendo de la evaluación clínica, algunos van a requerir una evaluación especializada o un estudio de sueño, en el que se miden, mientras la persona duerme, ciertos parámetros, como la actividad eléctrica de sus ondas cerebrales, los movimientos oculares, el tono muscular a lo largo del sueño, sus movimientos, la oxigenación, el esfuerzo respiratorio, etc. Esta información se analiza y se evalúa según la edad para concluir si es o no normal, y ver los hallazgos para poder darle un tratamiento adecuado.

CONSEJOS PARA MANTENER EL CEREBRO SANO Y EJERCITADO

La salud mental es esencial para una buena calidad de vida, para trabajar, divertirse, relacionarse con los demás, etc. Así como el ejercicio físico mantiene el cuerpo fuerte, la actividad mental conserva el cerebro sano y ágil. De acuerdo con la Clínica Mayo, sin importar la edad, un cerebro activo produce nuevas sinapsis o conexiones entre las células nerviosas. Esto ayuda a guardar y recuperar la información con mayor facilidad. En la medida en que siga aprendiendo y poniéndose retos, como aprender otro idioma, cambiar de carrera o resolver crucigramas, el cerebro continuará activo.

Los pensamientos positivos, relajarse, leer, experimentar algo nuevo cada día, hacer trabajo voluntario y dormir lo suficiente, entre otras acciones, le ayudarán a mantener su memoria en buen estado. A continuación, algunos consejos del Instituto de Investigaciones Científicas y Servicios de Alta Tecnología de Panamá, para nutrir y ejercitar su cerebro.

VISUALICE METAS A CORTO Y LARGO PLAZO. DESARROLLE PLANES DE 5 Y 10 AÑOS Y AJUSTE SU APRENDIZAJE Y LA ORGANIZACIÓN PARA HACERLES FRENTE.

'Tips'

TRUCOS PARA LA MEMORIA Y NUTRICIÓN



OMEGA-3 Los ácidos grasos estimulan el cerebro. Se recomienda consumir alimentos con gran cantidad de Omega-3. También, tomar multivitaminas y aceite de pescado como un refuerzo.



ANTIOXIDANTES. Coma porciones de fresas para estimular el cerebro, tienen antioxidantes, fibra, vitamina C y potasio. Evite la comida chatarra y demasiado azucarada.



VINO. Consuma vino tinto en pequeñas cantidades. Dos vasos o menos para los hombres y un vaso o menos para las mujeres pueden proteger las células del cerebro.



EJERCICIOS. Trate de hacer las cosas con su mano no dominante, ya que está ligada a las partes del cerebro que normalmente no se ejercitan. Use un organizador, ya sea en papel o electrónico, le ayudará a mantenerse enfocado.



AGILIDAD. Lea lo más que pueda sobre tantos temas como le sea posible. Mantenga un diario de preguntas importantes y táchelas cuando tenga las respuestas. Siempre se está aprendiendo algo nuevo. Tome notas.



PENSAMIENTO. Realice ejercicios para aclarar su mente. Si tiene un problema, dé una caminata y después de haberlo meditado, regrese a resolverlo. Tome una ruta nueva al trabajo y trate de centrarse en todas las nuevas imágenes y sonidos.

VIVIR[+] DOMINICAL

decoración

Griferías, por ahí empieza **la renovación**



Para todos los gustos. Detalles ecológicos que se ajustan a los espacios.
Las líneas 'vintage' complementan a la perfección con un ambiente campestre.
Página contraria: Líneas sofisticadas para rociadores de ducha. **EFE**



Para dar una vuelta a la decoración del baño y la cocina, los grifos son una excelente opción por la que empezar.

Inmaculada Tapia | EFE Reportajes • vivirdominical@prensa.com

Un cambio de griferías cambia el aspecto de una bañera, un lavamanos o, en el caso de la cocina, de un fregadero. La tendencia *vintage* no le es ajena a los grifos, que se transforman en pura tecnología cuando se trata de duchas e hidromasajes, así como en griferías electrónicas. Líneas actuales para todo tipo de ambientes que encajan a la perfección en reducidos y amplios cuartos de baño. Griferías que se ajustan a todas las necesidades con diseños innovadores, ergonomías arriesgadas en las que no falta armonía y solidez, y en las que la vertiente ecológica está muy presente en la reducción del consumo de agua, ahorrando en algunos casos hasta un 50% al incorporar un limitador de caudal.

La firma Ramón Soler ha presentado para el baño la serie Kuatro NK, con un diseño sofisticado y en un sorprendente formato cuadrado. En duchas e hidroterapia, la sofisticación llega al máximo con un rociador de la línea Dualshower, RLC2 con caída del agua en cascada y efecto lluvia. En cocinas se destacan las que mantienen una visión moderna con griferías ergonómicas y funcionales, que se caracterizan por la altura de su caño giratorio.

Si busca equipar un lavabo mini, Grohe apuesta por los monomandos como Allure, Quadra, Lineare, Eurocube y Eurodisc Cosmopolitan, e incorpora una tecnología que permite el funcionamiento de la palanca con suavidad, un limitador de temperatura integrado y que ayuda al ahorro de energía. Ideal Standard ha lanzado para el baño Reflections, la línea más *vintage* de la firma para personalizar el espacio más íntimo del hogar con una estética clásica, de líneas curvas y manetas en cruz.

LÍNEAS 'VINTAGE'

Estas complementan a la perfección un ambiente campestre. Pinceladas de dulzura que Ramon Soler hace resplandecer en la colección Gaudí: con cromados dorados, la clásica; y otros cromados, con cerámica decorada con cenefas de flores minuciosas que combinan a la perfección con el lavabo, en el que estos dibujos también aparecen en su parte inferior.

Dentro del apartado tecnológico, Jacob Delafon innova con una grifería para una cocina manos libres: se trata de un sensor de alto rendimiento en una grifería electrónica, la Sensate, que escanea 50 veces por segundo la amplia zona de activación situada en el caño y reacciona ante cualquier movimiento con tres posibilidades de salida de agua: chorro, lluvia y pausa. Lleva un diseño minimalista y funcional, lo que lo hace adecuado tanto para cocinas con diseño moderno como tradicional. Laufen propone el Cityplus, un grifo de encimera específico para sus lavabos Living Square de Saphirkeramik en acero. Opciones para variar el hogar con accesorios que cambian por completo la imagen de cocinas y baños.

ARTE Y FOTOGRAFÍA

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com



'FIDEL: 83 MOTIVOS'

Foto fechada en 1959 y cedida por el Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini de Buenos Aires, que muestra al líder cubano Fidel Castro mientras visita Venezuela por primera vez. La parte más íntima de la vida del revolucionario Castro llega a Buenos Aires a través de la exposición 'Fidel: 83 Motivos', que recoge instantáneas tomadas por cinco artistas, entre ellos su hijo, Alex Castro, en sus momentos más privados. La exposición permanecerá abierta al público de forma gratuita hasta el 30 de mayo.





ARTE CONTEMPORÁNEO

Una oveja pasta en el campo donde se encuentra la obra del artista Richard Deacon 'Associate', desplegada como parte de la exhibición 'Body & Void: Echoes of Moore in Contemporary Art', en la Fundación Henry Moore en Perry Green, Herfordshire. La muestra, realizada en el hogar del escultor inglés Henry Moore, incluye trabajos de los más reconocidos artistas contemporáneos, además de los de Moore.



AFP PHOTO

EN HONOR A KUBRICK

Varios objetos de las películas 'Dr. Strangelove' y 'La naranja mecánica' se muestran en una exposición dedicada al director de cine estadounidense Stanley Kubrick (1928-1999) en el Museo Nacional de Cracovia (Polonia). La exposición sobre la vida y obra del director de cine, guionista y productor se mantendrá abierta a partir de hoy, 4 de mayo, hasta el próximo 14 de septiembre.

EFE | JACEK BEDNARCZYK



DE LOS DISQUETES DE WARHOL

Imagen del autorretrato 'Andy2', cedida por el Museo de Andy Warhol en Pittsburgh (Pensilvania, EU), encontrada en un disquete de 1985 de una computadora Commodore Amiga 1000 del artista. La lata de sopa Campbell o el rostro de Marilyn Monroe, que inspiraron las obras más famosas de Andy Warhol, cobran nueva forma en una docena de dibujos y fotos que el artista creó hace casi 30 años y que habían permanecido inéditos. Las imágenes fueron recientemente extraídas de disquetes por miembros del Club de Computación de la Universidad Carnegie Mellon de Pittsburgh, en colaboración con personal del museo.



REPARTIENDO ALEGRÍAS

Un pato de hule de 18 metros de altura permanecerá hasta el 31 de mayo en el lago Crescent en el área residencial de Phu My Hung, en la ciudad Ho Chi Minh, en Vietnam. Diseñado por el artista holandés, Florentijn Hofman, el pato de hule comenzó la gira 'Repartiendo alegrías alrededor del mundo' en 2007. Ho Chi Minh es la decimosexta sede que lo recibe.



'MASTER BLENDER': catadora de licores

El ron, curiosamente, era la bebida de piratas y marinos. Ahora está a la altura del mejor coñac, whisky y tequila. Lorena Vázquez ha contribuido a convertir el Zacapa en el ron premium que se conoce hoy día.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com
Fotos • David Mesa

La primera mujer en romper esquemas para dominar un mercado licorero, protagonizado por hombres, fue la jamaiquina Joy Spence para Appleton. Aunque no es pionera, Lorena Vázquez Ampié, *master blender* de Ron Zacapa Centenario, es una de las mejores especialistas en este campo. Posee una memoria olfativa envidiable y un excelente conocimiento del proceso de producción del ron. Al inicio de su carrera, pasó primero por la cervecería y ahora cumplirá tres décadas de trayectoria como catadora profesional.

¿Cómo logró el éxito en una industria dominada por hombres?

"Lastimosamente, no hay una universidad donde puedas aprender esto", responde. "Se está abriendo el espacio y las mujeres aceptan más el reto de irse a trabajar en esta industria", añade Vázquez, quien ostenta títulos en Química, Tecnología de alimentos y Administración de negocios, y prefiere trabajar con mujeres para el área de control de calidad y de mezclas porque considera que son más pacientes, sensibles y detallistas.

Una vez destilado, el ron es un licor muy complejo, y esta nicaragüense de nacimiento, pero residente de Guatemala, ha sido en gran parte responsable del éxito de Zacapa, al introducir mejoras en el proceso de añejamiento. Su idea de ubicar la planta de añejamiento a 2 mil 333 metros por encima del nivel del mar rindió frutos. "Como es frío, el añejamiento se hace diferente, al ser más lento permite un mejor balance entre los aromas y sabores del ron y una mayor delicadeza". Es como "cocinar a fuego lento". Además de modernizar el proceso, supervisa cada paso para controlar la calidad y consistencia del ron embajador de Guatemala.

Los aromas nunca estarán errados. El análisis sensorial es vital, y más aún con el ron, ya que este evoluciona en la copa a medida que se oxigena.

¿Cuál es la mejor forma de beber ron? "La que prefiera el consumidor", dice Vázquez. Pero recomienda servir Zacapa 23 solo o en las rocas, como aperitivo o acompañante de una comida, y el Zacapa XO, solo, a temperatura ambiente.

CON EL PASO DEL TIEMPO. Hace muchos años, el 'master blender' se sentaba en un laboratorio a probar fórmulas, pero ahora debe aceptar retos e imponerse. Jamás podrá ser reemplazado por una máquina, ya que el análisis sensorial es vital, afirma Vázquez.



SAO PAULO, ATRACTIVA METRÓPOLIS BRASILEÑA

Reuters • vivirdominical@prensa.com

Vida nocturna. Un mimo vestido como Charlie Chaplin actúa en la avenida Paulista, el centro financiero de Sao Paulo. REUTERS

Si usted es un viajero experimentado que prefiere las aventuras urbanas al turismo tradicional, ponga a Sao Paulo, la mayor ciudad de Brasil, en su lista. Con un área metropolitana de casi 20 millones de habitantes, a menudo es descrita como la Nueva York de Sudamérica. Y aunque la comparación sea exagerada, la capital financiera de Brasil tiene una rica vida cultural y una impresionante escena de bares y restaurantes.

Antonio Carlos Jobim, el fallecido cantante y compositor padre de la *bossa nova*, dijo una vez que "Brasil no es para principiantes". Y eso es cierto en el caso de Sao Paulo, cuyo tamaño, desorden urbano y embotellamientos pueden poner a prueba al trotamundos más experimentado. Pero ese caos es también su atractivo. Hace falta tiempo y tenacidad para descubrir sus muchos encantos, pero una vez que eso ocurre, uno siente como si hubiera entrado a un selecto club de viajeros que consiguieron descifrar una de las ciudades más difíciles del mundo. Y los hinchas de fútbol tendrán la oportunidad de hacerlo en junio y julio, cuando Sao Paulo será escenario de seis partidos del Mundial en un nuevo estadio en la zona este de la ciudad. Además del partido inaugural del torneo entre Brasil y Croacia, el estadio recibirá a Uruguay-Inglaterra, Holanda-Chile, Corea del Sur-Bélgica, además de un partido de octavos de final y una de las semifinales.

SAO PAULO ES LA CIUDAD MÁS GLOBAL DE BRASIL, CON COMUNIDADES PROCEDENTES DE PORTUGAL, ESPAÑA, ITALIA, JAPÓN Y ORIENTE MEDIO. MÁS RECIENTEMENTE HA ATRAÍDO INMIGRANTES DE CHINA, ÁFRICA OCCIDENTAL Y OTROS PAÍSES.

A continuación algunas sugerencias para sacar el mayor jugo posible a un viaje a Sao Paulo:

RESTAURANTES. Desde alta cocina de nivel mundial hasta comidas simples pero satisfactorias en bufetes en donde uno paga por el peso de la comida que se sirve, hay opciones para todos los paladares y tamaño de billeteras. Sao Paulo es conocida por sus cantinas italianas, bares de sushi japonés y comida libanesa auténtica. Hasta hace poco lo que faltaba era, por raro que parezca, comida brasileña. Pero eso cambió en la última década, gracias a un grupo de chefs cuya pasión por los ingredientes autóctonos provocó una revolución en la cocina brasileña que puso a Sao Paulo en el mapa global de la alta cocina.

¿SAO PAULO A PIE? Hay casi 6 millones de carros, más de un millón de motocicletas y casi 34 mil taxis que causan embotellamientos de hasta 300 kilómetros en las horas pico. Por suerte, algunas de las atracciones más interesantes pueden ser descubiertas a pie. Sólo preste atención al atravesar la calle. Para un *tour* de la ciudad a pie, tome el metro cualquier día de semana hasta el monasterio São Bento. De ahí camine por las calles peatonales para apreciar la elegante arquitectura de la Sao Paulo del pasado. No se pierda el Teatro Municipal, joya de comienzos del siglo XX donde actúa la Orquesta Sinfónica local. Camine unas cuadras para almorzar en Bar da Dona Onça, otro exponente del movimiento de la comida brasileña, situado en uno de los edificios más simbólicos de Sao Paulo, el curvilíneo Edificio Copan.

Después de comer, tome un taxi y vaya hasta el Pacaembú, un estadio de estilo art decó que alberga el Museo do Futebol, inaugurado en 2008, con tecnología interactiva y que cuenta la historia del pasatiempo nacional (*www.museudofutebol.org.br*).



Mundial de fútbol. *Adornos y accesorios de venta en un mercado.* XINHUA

Un buen lugar para una caminata es la avenida Paulista, la postal típica de Sao Paulo. Pase el sábado explorando Vila Madalena, un barrio bohemio repleto de bares, galerías de arte y tiendas.

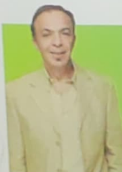
Si no pudo conseguir entradas para el Mundial, no se desespere. Puede ser igual de divertido mirar los partidos en Filial u otro de los decenas de "botecos" -como son llamados los bares en Brasil- de Vila Madalena. Otro bar entretenido es São Cristóvão, donde las paredes están tapizadas de recuerdos deportivos y los mozos llevan camisas de fútbol. Fue seguramente el lugar más ruidoso de la ciudad cuando Brasil ganó por última vez el Mundial en 2002. Cierre su visita en el Skye Bar en la terraza del hotel Unique, un hotel *boutique* con forma de barco diseñado por el arquitecto brasileño Ruy Ohtake. Aunque los tragos en el Skye son caros, usted estará pagando por la vista impresionante de la ciudad que parece nunca acabar.



Tragos y excelente vista. *Turistas en el Skye Bar en la terraza del hotel Unique.* REUTERS



Simbólico. *Vista general del edificio residencial Copan, diseñado en 1954 por el fallecido Oscar Niemeyer.* REUTERS



Mecanismos de asociación en el aprendizaje del perro

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com



HAY SITUACIONES EN LAS QUE, PARA REHABILITAR UNA MALA CONDUCTA, DEBEMOS CREAR UNA EXPERIENCIA QUE AL ANIMAL NO LE AGRADE.

Conducta. Es el mecanismo de asociación el que le marca las pautas. GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

Desde muy temprana edad, los perros comienzan a aprender, primero con su madre y hermanos de camada, y luego con la familia humana que lo adopta como un integrante más.

Todo lo que el cachorro experimenta durante las primeras semanas de vida, si estuviera en estado salvaje, le serviría para sobrevivir en un entorno hostil y en el cual la comida hay que ganarla. En el caso de nuestros perros, si bien ya son muchísimos años de domesticación, la médula estructural de la conducta canina sigue siendo la misma.

Es obvio que la vida de los perros, sobre todo los citadinos, fue cambiando y han tenido que adaptarse a elementos, entornos y costumbres que en muchos casos los aleja de su esencia canina. Toda esta transformación trae aparejados muchísimos problemas de conducta que desesperan a la gente, pero en la mayoría de los casos, las mismas personas han sido las que, sin darse cuenta, educaron a sus perros de una forma errónea, premiando y reforzando las acciones incorrectas.

Los mecanismos de asociación son relevantes para el aprendizaje de los perros. Esta sistemática en muchos casos se basa en la propia experiencia, por ejemplo: Si se acercan a comer una planta y se encuentran con espinas que lastiman, seguramente, luego de algunos intentos, dejarán de hacerlo.



Si con el tiempo, quitáramos las espinas de la planta, el perro de todas formas no se acercaría, ya que la asociación negativa quedó fijada.

Hay situaciones en las que, para rehabilitar una mala conducta, debemos crear una experiencia que al animal no le agrade, para poder corregir la acción.

Si el perro mordisqueara las patas de la mesa y le decimos "No", seguramente al cabo de varias repeticiones y ante nuestra presencia, dejará de hacerlo. Pero cuando la persona corrige una acción, pasa a ser parte de la asociación del animal. Luego, cuando el perro se queda solo, sigue mordisqueando la mesa, ya que en este caso, ante la ausencia del regaño in situ personificado por el humano, la situación es otra.

Hay que comprender, que no se trata de que el perro "sabe" que está mal la acción que realiza, es el mecanismo de asociación el que le marca las pautas y no su razón o conciencia.

En la actualidad, hay tecnología de fácil acceso, que resulta muy efectiva para corregir problemas dentro del hogar. Si dejamos una cámara web que nos permita observar a nuestro perro y corregir con nuestra voz a través de una bocina, la corrección ya no estaría asociada a nuestra presencia física y la rehabilitación sería rápida y efectiva.

No culpe a los perros por no comprender los códigos humanos. Somos nosotros quienes tenemos la responsabilidad de entenderlos a ellos.

[+] Rincón Animal

El primer café de gatos de EU



En el Lower East Side de Nueva York la marca Purina One abrió, temporalmente, el primer café felino de Estados Unidos, el Cat Cafe, que permite a los visitantes acariciar y jugar con gatos de refugio, que son ofrecidos en adopción. A los visitantes les daban un cat'achino y un dulce. Siete gatos fueron adoptados el primer día.



El ciervo más pequeño del mundo

Una cría de ciervo-ratón, la especie de cérvidos más pequeña del mundo y de la que sólo hay una cuarentena de ejemplares en Europa, nació en abril pasado en el zoológico Bioparc de Fuengirola (sur de España). Procedentes del sudeste asiático, estos animales suelen pesar solo un kilo.



Nuevas razas en Westminster

El cotón de tulear, conocido como 'perro real de Madagascar' y el visla de pelo duro podrán competir por primera vez el próximo año en el Westminster Kennel Club show en Nueva York.

SALEM, BRUJAS Y FOLCLOR COMO NUNCA LO HABÍAS VISTO

Melissa Pinel Z.• mpinel@prensa.com



Basada en los juicios a supuestas brujas en Salem en el siglo XVII, la nueva serie dramática **Salem** promete acercar a los televidentes al tema de las hechiceras como nunca antes, abarcando aspectos del folclor, que hacen que esta producción sea a la vez interesante y difícil de ver, una buena combinación para muchos espectadores. La nueva serie comenzó con el pie derecho tras su estreno el pasado 20 de abril en Estados Unidos.

El elenco está compuesto por actores ya conocidos en la pantalla chica: Shane West (**Nikita**) es John Alden, un héroe de la guerra que regresa a su pueblo para encontrarlo en un pánico frenético; Janet Montgomery (**Entourage**) como Mary, la bruja más poderosa cuya posición se ve afectada por sus conflictos y deseos personales; Seth Gabel (**Fringe**) como Cotton Mather, el líder de la cacería de brujas pero vive en un eterno conflicto entre la palabra de la **Biblia** y su compulsión por visitar los prostíbulos, y Ashley Madekwe (**Revenge**), en el rol de Tituba, la cómplice más fiel de Mary, quien además de parecer no ser presa por los efectos de los años, cuenta con poderes propios de los que no se sabe mucho todavía.



En el pueblo de Salem, la cacería de brujas continuará aunque sus ciudadanos, quienes se dejan llevar por el furor popular, desconocen que los que mueven los hilos son en realidad a quienes persiguen.

Por el momento la serie, de la que se han transmitido dos capítulos, no se puede ver por cable en Latinoamérica, pero los episodios se encuentran disponibles en distintas fuentes en internet.

SETH MEYERS, A LOS EMMY



El popular actor y comediante Seth Meyers será el maestro de ceremonia en la 66 edición de los premios Emmy, que se celebrará el 25 de agosto en el Teatro Nokia de Los Ángeles, según la cadena NBC, que emitirá el evento. El presentador de **Late Nights with Seth Meyers** es conocido por su humor y es un "exalumno" de **Saturday Night Live**.

DISEÑANDO CON ELLEN



Ellen DeGeneres ampliará su imperio televisivo con una competencia de diseño de muebles. Con el nombre de **Ellen's Design Challenge**, se espera que el *show* comience a transmitirse en 2015 y tendrá la mecánica de 6 competidores que dibujan, diseñan y construyen muebles en un periodo de 24 horas.

'THE LEFTOVERS' SE ESTRENARÁ POR 'HBO' A FINALES DE JUNIO



El primer tráiler de **The Leftovers**, una de las próximas series en estrenarse por **HBO**, cumplió con la promesa ofrecida por su temática: ¿qué pasa cuando el 2% de la población desaparece simultáneamente y los que quedan en la Tierra no saben qué ha sucedido?

Con un elenco que incluye a Liv Tyler, Justin Theroux y Amy Brenneman, las imágenes muestran a una madre hablando por celular que coloca a su inconsolable bebé en el asiento de seguridad del carro. Segundos después, los llantos del niño cesan y la mujer sale del vehículo solo para descubrir que su hijo ha desaparecido y que a su alrededor, lo mismo parece haberle ocurrido a otras personas.

Tres años después, continúa la incertidumbre entre los ciudadanos de no saber qué ha pasado con sus familiares, y si es algo parecido al "Rapto" (un evento bíblico en el que durante la segunda venida de Jesús, este salvaría a los escogidos). No tardan en surgir cultos que tratan de darle sentido al fenómeno dentro del pequeño pueblo de Mapleton, donde transcurre la serie.

The Leftovers se estrenará por **HBO** el 29 de junio, y es una adaptación del libro con el mismo nombre, publicado por el estadounidense Tom Perrotta en 2011.



LO QUE NO VISTE EN 'HOW I MET YOUR MOTHER'

Allison Hannigan, Lily en **How I Met Your Mother** (HIMYM), reveló en una entrevista que, del capítulo final, se recortó un montaje de más de un minuto sobre la muerte de Tracy, que podría haber ayudado a los seguidores a entender mejor la dirección final de la comedia. Luego de ocho temporadas buscando conocer a la esperada "madre", durante los últimos minutos del capítulo final los *fans* descubrieron que esta había muerto de una enfermedad y que Ted, seis años después, regresaba a su otro amor más importante: Robin.

SARAH SILVERMAN SE UNE AL ELENCO DE 'MASTERS OF SEX'



La comediante Sarah Silverman (**SNL**, **Comedy Central**) será parte de la segunda temporada del drama **Masters of Sex** como Helen, quien cree que es psíquica y es la antigua novia del personaje Betty, de quien sigue enamorada. El drama regresa en julio.

UN ESPECIAL DE 'GREASE' PARA LA TELEVISIÓN



Grease, que en 1971 fue un éxito en Broadway y en 1978 una película con John Travolta y Olivia Newton-John, se transforma en un evento de tres horas en directo por **Fox**. El *soundtrack* del musical incluye: **You're the One That I Want** y **Summer Nights**.

[+] Breves



PLATAFORMA DE TV

Microsoft contará con la plataforma de TV de contenidos exclusivos Xbox Originals, que ofrecerá series basadas en juegos como **Halo** y un largometraje digital. También tendrá documentales, dramas, comedias, animación y eventos en directo. Se especula que juegos como **Gears of War**, **Fable**, **Forza** y otros podrían tener pronto su serie, pero la compañía no lo ha confirmado. **EFE.**



PENSADO PARA FOTOGRAFÍA

Samsung presentó esta semana su nuevo *smartphone* Galaxy K Zoom, con sistema operativo Android 4.4, pantalla de 4.8", cámara de 20.7 MP y un objetivo retráctil que ofrece un zoom óptico de 10 aumentos. Incluye estabilizador de imagen óptica, *flash* Xenon, modo separación autoexposición/autofoco y 10 filtros. Aún no tiene fecha de comercialización. **EFE**

Los países que más aprovechan las TIC

Finlandia es el país que más aprovecha las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para mejorar el nivel de conocimiento y bienestar de su población, mientras Chile es el país latinoamericano que más se destaca en esta labor.



★ Índice

El informe está basado en el Índice de Habilidad para la Conectividad (NRI, Networked Readiness Index)

LOS 10 MEJORES ★

1	Finlandia	6.04
2	Singapur	5.97
3	Suecia	5.93
4	Holanda	5.79
5	Noruega	5.70
6	Suiza	5.62
7	EU	5.61
8	Hong Kong	5.60
9	Reino Unido	5.54
10	Corea del Sur	5.54

LOS PEORES ★

144	Angola	2.52
145	Guinea	2.48
146	Birmania	2.35
147	Burundi	2.31
148	Chad	2.22

NACIONES EMERGENTES QUE PIERDEN POSICIONES ★

2013			
(34)	35	Chile	4.61
(58)	62	China	4.05
(60)	69	Brasil	3.98
(63)	79	México	3.89
(68)	83	India	3.85

Los países emergentes y en desarrollo corren el riesgo de no aprovechar estos aspectos positivos de las TIC, especialmente la innovación, la competitividad económica y la inclusión social.

•infografía La Prensa •fuente EFE



El informe destaca que se han realizado pocos progresos para limitar la brecha numérica que separa los países que hacen un uso óptimo de las tecnologías y el resto.



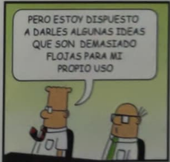
















Ideas de regalos

DETALLES DE BUEN GUSTO

Ya sea que celebre el Día de las Madres el otro fin de semana, o que busque un obsequio para una amiga o familiar, artista, ejecutiva, ama de casa o todo a la vez, considere sus preferencias y la utilidad del artículo.



COMODIDAD ANTE TODO. Almohadones de diferentes colores, texturas y tamaños son muy prácticos para distintos espacios. Tome en cuenta los colores favoritos de la persona y si los prefiere lisos o estampados. **(Zara Home)**



ESCAPADA RELAX. Un bolso práctico para el fin de semana, acompañado de unos coloridos cojines, son ideales para la casa de playa o la montaña, lejos del ruido y del tráfico. **(Mi Casa Chic)**



BAILA BAJO LA LLUVIA. Ahora que comienzan los aguaceros, Hello Kitty toma el control para evitar que se arruine el peinado. Este paraguas, sin duda, es *un flashback* de la niñez de muchas. **(Sanrio)**



COMIENDO SALUDABLE. Para las madres *avant-garde* o esa amiga que cuida su figura, estos procesadores de alimentos son muy apropiados y vienen en colores 'chic'. **(Porto Fino)**



VAJILLA EXCEPCIONAL. Para aquellas anfitrionas dedicadas que saben que una mesa no está bien servida sin una vajilla elegante que le acompañe. **(Porto Fino)**



JARRONES DE CARAMELO. Aunque recuerden a 'Charlie y la Fábrica de Chocolates', estos jarrones adornarán la mesa del 'lobby' o de la sala con protagonismo. **(Trendy Living)**



CAJAS MULTIFACÉTICAS. Para guardar sombreros, joyería, ropa íntima u objetos del baño, estas cajas son muy versátiles. ¡Y no bastará con una sola! **(Zara Home)**



COPAS COQUETAS. Las mujeres necesitan relajarse con sus amigas y cuñadas en una noche de chicas de vez en cuando. Copas coloridas con etiquetas femeninas marcarán la diferencia y serán el éxito de la noche. **(Porto Fino)**

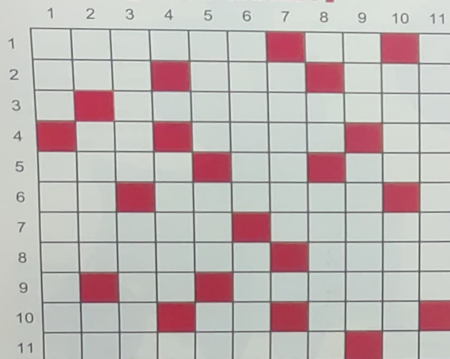


PARA EL MEJOR CAFÉ CASERO. No hay nada tan reconfortante como tomar una taza de café fresco hecho con mucho amor. Estos tarros, además de elegantes, son perfectos para mantener la frescura del café. **(Manifesto)**



LÁMPARA DE ESTUDIO. Diferente y estilizada, evoca la época dorada de Hollywood y vestirá cualquier esquina de su casa. **(Filamento)**

[CRUCIGRAMA]

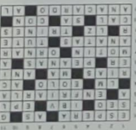


HORIZONTAL:

1. Plazo o término señalado por el juez para ejecutar algo. Experto en una materia.
2. Iglesia Catedral. Instituto de Biomedicina de Valencia. Ejército Popular de Liberación.
3. Hacer que una cosa se ponga fría.
4. Iniciales de Laura Mendinueta. Dios de los vientos. Actinio.
5. Celebres una acción. Apócope de mamá. Agencia Nacional de Inteligencia.
6. Terminación verbal. Tarimas que hay delante de los altares.
7. Movimiento desordenado de una muchedumbre. Engalanar con adornos.
8. Impuesto eclesiástico que consistía en la renta correspondiente al primer año de cualquier beneficio. Juego de naipes en que gana quien reúne los cuatro reyes.
9. Iniciales de Led Zeppelin. Hagas quiebros con la voz en la garganta.
10. Óxido de calcio. Tipo de sociedad comercial. Preposición.
11. Especie de árbol tropical de flores pequeñas cuyo fruto es comestible y medicinal. Aluminio

VERTICAL:

1. Sufijo de sustantivos femeninos. Vuelve a señalar con un signo distintivo.
2. Conozco del tema. Mamífero roedor muy parecido al ratón. Sufijo que forma gentilicios.
3. Obra poética normalmente en verso. Estatura o altura de las personas.
4. Grupo de razas caninas que tienen como característica poseer dos capas de pelo.
5. Sortee algo entre varias personas. Sufijo que designa carburos de hidrógeno. Iniciales de Saúl Almeyda.
6. Arbusto tropical con cuya corteza se hacen cuerdas. Estrella en inglés.
7. Flor del cardo.
8. Saludo indígena. Área alrededor del Polo Norte de la Tierra.
9. Esencia o naturaleza. Relativo al animal doméstico usado para carga.
10. Intención, proyecto. Diosa griega de la sabiduría.
11. Masas de hielo acumuladas en las zonas de las cordilleras por encima del límite de las nieves perpetuas.



[SUDOKU]

		5			4			
	1	3		8	6			
			9				2	
4			3				1	
6						3	9	
	9			1		6		2
		6				2		9
1	4					5	8	
7		9					3	

[SUMANDO]

?	+	?	x	?	=	98
-		x		x		
?	x	?	+	?	=	25
x		x		+		
?	x	?	x	?	=	216
=		=		=		
54		288		67		

[SOLUCIONES]

VERTICAL RUN

1ra CARRERA ASCENSO PANAMÁ

18 de mayo a las 7:00am

B/.4,000 EN PREMIOS

52 PISOS

1,042 ESCALONES





La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

INSCRIPCIONES EN LAS TIENDAS

SPORTLINE AMERICA

O EN INTERNET ENTRANDO A

www.verticalrunpanama.com

Participación B/ 25.00



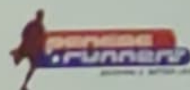






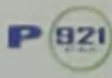


















Síguenos en
@verticalrunPTY
Vertical Run Panamá
www.verticalrunpanama.com